

VOEDINGSSCHEMA

HEREN

Ontbijt

Optie 1:

300 gram magere kwark

100 gram rood fruit

60 gram havermout/muesli/ontbijtgranen

Optie 2: (bananen pannenkoekje)

- 60 gram havermout
- 1 ei
- 1 banaan
- 70 gram rood fruit

Optie 3:

3/4 volkoren crackers of boterhammen(volkoren) met beleg:

- 100 gram mager rund, vis of gevogelte
- 2 eitjes
- Pindakaas (100%), 30+ kaas, hüttenkäse, appelstroop (100%)

Optie 4: (shake of smoothie)

40 gram whey eiwit

60 gram havermout

70 gram gemengd diepvries of vers fruit.

Tussendoortje:

Optie 1:

2/3 Volkoren crackers met beleg:

- 100 gram mager rund, vis of gevogelte
- 2 eitjes
- Pindakaas (100%),30+ kaas, hüttenkäse, appelstroop (100%)

Optie 2:

1 Groene appel

50 gram noten (ongebrand en ongezoeten)

Optie 3: 250 ml yoghurt of Skyr 1 stuk fruit

Lunch:

Optie 1:

350 gram magere kwark

50 gram granola

1 stuk fruit of een beetje honing

Optie 2: 1 Volkoren wrap, 100 gram gerookte zalm, 100 gram komkommer en 1 handje sla of rauwkost

Optie 3:

2/3 sneetjes brood(volkoren) met beleg:

- 100 gram mager rund, vis of gevogelte
- 2 eitjes
- Pindakaas (100%), 30+ kaas, hüttenkäse, appelstroop (100%)

Tussendoor:

Optie 1: 250 ml yoghurt of Skyr en 1 stuk fruit

Optie 2: 4 Rijstwafels met 6 plakjes kipfilet, kalkoenfilet, rookvlees of rosbief

Optie 3:

100 gram tonijn

100 gram rauwkost en rode ui

Avondeten:

Optie 1:

150 gram witvis naar keuze

250 gram groene groente naar keuze

60 gram zilvervlies/basmatirijst

Optie 2:

150 gram kipfilet

250 gram bloemkool/broccoli

100 gram zoete aardappel

Optie 3:

250 gram roerbakgroenten

80 gram volkorenpasta/ volkoren wrap

100 gram rundertartaar/biefstukpuntjes/runderhamburger

Avondsnack:

Optie 1:

250 gram magere kwark 100 gram rood fruit

Optie 2:

2/3 rijstwafels met mager beleg

GOEDE VOEDINGSTOFFEN

Koolhydraten • Rijstproducten zoals zilvervliesrijst en volkorenrijst • Volkoren pasta • Zoete aardappel • Tarwe producten zoals volkorenbrood, pasta, crackers of spelt • Bonen, erwten en linzen • Boekweitproducten • Haverproducten zoals havermout, Haver crackers en havervlokken • Maisproducten Koolhydraten voorzien het lichaam van energie.	Eiwitten • Eieren • Tofu • Soja • Vlees zoals kip, kalkoen en roodvlees • Vis zoals zalm, tonijn, makreel en Witvis • Whey • Zuivelproducten zoals kwark, • Magere yoghurt en Griekse yoghurt 0% • Peulvruchten zoals bonen, linzen en erwten • Noten en zaden Eiwitten zijn bouwstoffen
Vezels • Groenten • Fruit • Peulvruchten • Volkorenproducten • Quinoa • Noten Voedingsvezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze dragen bij aan een verzadigd gevoel na het eten.	Vetten • Olijven • Pindakaas (puur) • Olien zoals kokosolie en visolie • Vis zoals zalm, tonijn en makreel • Avocado • Noten en zaden Let op: goede vetten heb je nodig maar zijn wel calorierijk!
DOWNLOAD DE FOOD VIRTUA GYM APP OM JE VOEDING BIJ TE HOUDEN TIJDENS DE VITALCHALLENGE	Peulvruchten • Erwten • Soja bonen • Zwarte bonen • Linzen • Kikkererwten